

WRAP KIPFILET, TOMAAT EN PESTO-MAYONAISE



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. Mexican wrap
- 120 g kipfilet
- 150 g tomaatjes
- 10 g rucola
- 10 g mayonaise
- 5 g pesto
- ½ el olijfolie
- Peper
- Zout



434

Kcal

39,1 g

Eiwitten

11 g

Koolhydraten

23,2 g

Vetten

13,6 g

Vezels

FASE 3

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de tomaatjes en de kipfilet in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout en laat een beetje afkoelen.

Meng de mayonaise met de pesto en meng deze vervolgens met de kipfilet. Beleg de wrap met de rucola, tomaatjes en de kipfilet met pesto-mayonaise en rol op.